TRAIL EN FORÊT
DE MONTMORENCY
8E ÉDITION
Les 40 Bosses
5 et 6 DÉCEMBRE 2026
SAINT-LEU-LA-FORÊT (95)
120 KM 4900 MD+ 100M
75 KM 3000 MD+ 100K
45 KM 2000 MD+ 50K
20 KM 850 MD+ 20K
10 KM 400 MD+
SITE OFFICIEL : les40bosses.fr
JEAN-PAUL DSG - ST-LEU-LA-FORÊT

REGLEMENT

ATTENTION : le présent règlement peut évoluer à tout moment jusqu'à la date de l'évènement. Pensez à le consulter régulièrement pour être informer des dernières mises à jour.

Vous trouverez en fin de document un récapitulatif des évolutions successives datées.

Organisation

---

5 courses natures organisées par l'association **Saint-Leu-Outdoor**, avec le concours de la Protection Civile et de nombreux Bénévoles qui assurent les ravitaillements et veillent à la sécurité du parcours.

- **120Kms**
- **75Kms**
- **45Kms**
- **20Kms**
- **10Kms**

La manifestation se déroule sur deux jours, avec 2 courses le **samedi 05 décembre 2026** après-midi (120Kms et 75Kms), et 3 courses le dimanche **06 décembre 2026** (45Kms, 20Kms et 10Kms).

Toutes les épreuves (sauf la course de 10Kms) seront « **UTMB Index** »

Les courses seront neutralisées le **dimanche 6 décembre 2026** à 16h30.

L'organisation s'engage à respecter l'ensemble des règles sanitaires en vigueur au moment de l'évènement Le présent règlement est susceptible d'être mis à jour jusqu'à 24h du départ.

Parcours

Le **départ** et l'arrivée de chaque épreuve se tiendront au centre-ville de Saint Leu la Forêt (95).

- **Départ : Rue du Général Leclerc (devant la mairie)**
- **Arrivée : Rue des Ecoles**

Les 5 courses proposent des parcours extrêmement vallonnés sillonnant la forêt de Montmorency sur les communes de Saint Leu la Forêt – Taverny - Saint Prix - Béthemont la Forêt – Bouffémont – Chauvry -Montlignon – Bessancourt

L'organisation se réserve le droit de modifier ces parcours, y compris le jour de l'épreuve, pour des raisons de sécurité ou d'autorisation.

Le **dénivelé** des courses

- 400m D+ sur les 10Kms
- 850m D+ sur les 20Kms
- 1850m D+ sur les 45Kms
- 2900m D+ sur les 75Kms
- 4900m D+ sur les 120Kms (1 boucle de 75Kms et la boucle du parcours de 45Kms)

Les bâtons sont autorisés à partir du 5ème km pour le 120Kms, 75Kms et 45Kms. Les bâtons sont interdits sur le 10Kms et le 20Kms.

Les **traces GPX** de tous les parcours seront communiquées le **2 décembre 2026 à 12h**.

Les **coordonnées GPS** des principaux sites de ravitaillement

- Taverny : Coordonnées GPS : 49.027070, 2.226896
- Chauvry : Coordonnées GPS : 49.054027, 2.268674
- Parking de la Route du Faîte : Coordonnées GPS : 49.041842, 2.263215

Les Ravitaillements

- Pas de ravitaillement sur le parcours des 10kms
- Sur le parcours des 20Kms
  - Km 13 (Barrière basse Corbon): Ravito solide + liquide
- Sur le parcours des 45kms
  - Km 13 (Barrière basse Corbon): Ravito solide + liquide
  - Km 20 (Taverny): Ravito solide + liquide
  - Km 33 (Chauvry): Ravito solide + liquide
- Sur le parcours des 75kms
  - Km 22 (Etang Marie): Ravito solide + liquide
  - Km 30 (Taverny): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
  - Km 53 (Chauvry): Ravito solide + liquide
  - Km 59 (Route du Faite) : Ravito solide + liquide
- Sur les parcours des 120kms
  - Km 22 (Etang Marie): Ravito solide + liquide
  - Km 30 (Taverny 1): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
  - Km 53 (Chauvry): Ravito solide + liquide
  - Km 59 (Route du Faite 1) : Ravito solide + liquide
  - Km 75 (Gymnase 1): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
  - Km 95 (Taverny 2): Ravito solide + liquide + Chaud (Base de vie)
  - Km 107 (Chauvry): Ravito solide + liquide
- Arrivée : ravitaillement pour tous (Bière et Hot Dog)

Les coureurs devront prévoir un ravitaillement personnel suffisant entre deux ravitaillements de l'organisation en particulier sur les parcours de 75Kms et 120Kms où les ravitaillements peuvent être distants d'une vingtaine de Kms

Chaque coureur doit disposer de son propre gobelet. Aucun gobelet ne sera disponible sur les postes de ravitaillement.

Sécurité

Le parcours sera balisé et sécurisé par de nombreux signaleurs. Cependant la présence des bénévoles ne sera pas systématique sur certaines traversées de route en forêt. Les coureurs doivent impérativement respecter le code de la route. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'incidents.

Des lampes frontales sont obligatoires pour les distances de 120Kms –75Kms où tout ou partie du parcours se déroulera de nuit.

La couverture médicale sera conforme à la réglementation en vigueur.

Les participants sont informés des règles essentielles à leur propre protection sanitaire, à la protection du milieu naturel et de la propriété forestière (piétinement, érosion, feu, ordure, …) et au respect des autres usagers.

En cas d'incendie ou autre catastrophe grave dans les espaces traversés, la course pourra être arrêtée et priorité sera donnée aux véhicules de secours sur les pistes balisées.

L'organisateur s'engage à annuler de son propre chef l'événement en cas d'alerte météorologique, forts vents, tempête, ou toute autre intempérie qui présenterait un risque pour les participants. Les niveaux 3 (orange) ou 4 (rouge) de la carte vigilance météo entrainent l'annulation de la manifestation.

Les massifs forestiers sont des zones propices à la présence de tiques. Ces parasites sont parfois vecteurs de la transmission de la maladie de Lyme. Il convient que les participants en soient alertés et consultent un médecin en cas d'infection survenant après une morsure. Le cas échant, vous pouvez utilement consulter les sites suivants : http://www.lyme-fr.net ou http://www.francelyme.fr

Le numéro des secours à utiliser en cas d'incidents ou d'accidents physiques pendant la course :

N° Secours : 0972148095

Le numéro de la Direction de course à utiliser par les coureurs en cours d'épreuve en cas de problème ou d'abandons

PC Course : 0669129322

Inscriptions

La participation à l'épreuve des **120Kms - 75Kms et 45Kms** est autorisée aux coureurs ayant : **19 ans au jour de la course**

La participation à l'épreuve des **20Kms** est autorisée aux coureurs ayant : **18 ans au jour de la course**

La participation à l'épreuve des **10Kms** est autorisée aux coureurs ayant : **17 ans au jour de la course**

Les inscriptions sont exclusivement faites en en ligne. Elles seront ouvertes à partir du **20 Mars 2026 à 12h** depuis le site de NJUKO accessible depuis notre site : https://les40bosses.fr

Pour s'inscrire, chaque coureur devra fournir une licence d'athlétisme en cours de validité

Attention les licences Triathlon ne sont pas valides

OU

Suivre le parcours PPS (Parcours Prévention Santé) sur le site de la FFA (https://pps.athle.fr/) et fournir le numéro d'enregistrement obtenu en fin de Parcours. Le numéro d'enregistrement fournit devra correspondre à un certificat **en cours de validité au jour de la course.** Les parcours réalisés depuis le début de l'année 2026 sont valables 1 an.
La Direction de course ne perçoit aucun pourcentage sur Les frais exigés par la FFA pour la fourniture de l'attestation PPS.

Les coureurs mineurs devront compléter un questionnaire de santé disponible sur le site de la FFA et fournir une autorisation parentale signée.

Annulation

Les coureurs pourront souscrire une assurance annulation **au moment de l'inscription** (une fois l'inscription validée il ne sera plus possible de souscrire à cette assurance).

Pour les coureurs ayant souscrit cette assurance, les conditions de remboursement sont les suivantes

- Annulation avant le **25 novembre 2026 18h** : remboursement à hauteur de 70% du montant de l'inscription (hors frais d'inscription de la société, hors frais d'attestation PPS et hors option).
- Annulation au-delà du **25 novembre 2026**, aucun remboursement ne sera possible quel que soit le motif de l'annulation.

Les coureurs n'ayant pas souscrit d'assurance annulation pourront demander une annulation et un remboursement aux conditions suivantes :

- Annulation avant le **15 novembre 2026 18h** : remboursement à hauteur de 40% du montant de l'inscription (hors frais d'inscription de la société, hors frais d'attestation PPS et hors option).
- Annulation au-delà du **15 novembre 2026**, aucun remboursement ne sera possible quel que soit le motif de l'annulation.

La Direction de course se réserve le droit d'annuler la/les compétition(s) en cas de force majeure, de mise en danger des personnes ou de raisons indépendantes de la volonté des organisateurs. L'assurance annulation ne permettra aucun remboursement dans ce cas de figure.

En cas d'interdiction par les autorités d'organiser des épreuves sportives regroupant autant de coureurs pour cause de pandémie, les organisateurs s'engagent à rembourser une partie des frais d'inscriptions après avoir réglé tous les frais inhérents à la tenue de la course indépendamment de la souscription à une assurance annulation.

Tarifs (hors Frais d'inscription et hors Frais PPS)

Courses	
10 kms	**20€**
20 kms	**30€**
45 kms	**50€**
75 kms	**80€**
120 kms	**110€**

Des options seront proposées aux coureurs au moment de l'inscription

Courses	Pack 5 photos	Goodies
10 kms	NA	NA
20 kms	NA	NA
45 kms	10€	10€ Manchettes
75 kms	10€	15€ Gants et Manchettes
120 kms	10€	15€ Gants et Manchettes

Clôture des inscriptions dès que le quota d'une distance est atteint et au plus tard le **25 novembre 2026 à 18h**. Aucune modification de dossier ne sera possible après cette date.

Aucune inscription ne sera prise le jour de la course.

Une **liste d'attente** sera mise en place pour chacune des courses. Dès le quota atteint sur une course, les coureurs se verront proposer une inscription sur une liste d'attente au moment de leur inscription. Au fur et à mesure des demandes d'annulations, les dossards seront automatiquement réattribués aux coureurs inscrits sur la liste d'attente dans l'ordre d'inscription.

Aucun transfert de dossards ne sera autorisé.

Tout coureur participant à une course avec un dossard n'étant pas le sien sera automatiquement disqualifié.

Localisation

- **Lieu de départ** : Rue du Général Leclerc à Saint Leu la Forêt (95)
- **Lieu d'arrivée** : Rue des Ecoles à Saint Leu la Forêt (95)
- **Comment s'y rendre :**
    - **SNCF** : Transilien ligne H Direction Persan Beaumont, Arrêt Gare de Saint Leu la Forêt
    - **Voiture** : de Paris prendre la A15 Direction Cergy Pontoise. Puis prendre la A115 sortie Saint Leu la Forêt
- **Où se garer** :
    - Parking n°1 Place Foch pour les coureurs des 120Kms, 75Kms et 45Kms
    - Parking n°2 (Gare de St Leu) et n°3 (Zone Diablots et Auchan Taverny) pour les coureurs des 20Kms et 10Kms

Attention, les parkings sont très limités, il est recommandé de privilégier les transports en commun et le covoiturage

Horaires

Course	Horaire de départ	Barrière horaire	Durée de course
120 Kms	16h30 le 5 décembre	16h30 le 6 décembre	24h (14h30 boucle1 + 9h30 boucle2)
75 Kms	16h30 le 5 décembre	8h30 le 6 décembre	16h
45Kms	8h30 le 6 décembre	16h30 le 6 décembre	8h
20Kms	10h le 6 décembre	14h le 6 décembre	4h
10Kms	14h le 6 décembre	16h30 le 6 décembre	2h30

Estimation des horaires de passage

120kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	**Samedi 16h30**	16h30	
Km 30 (Taverny)	**19h15**	21h15	Samedi 22h15
Km 53 Chauvry	21h15	Dimanche 1h	Dimanche 2h30
Km 59 (Route du Fait)	**22h55**	Dimanche 2h	Dimanche 3h45
Km 75 (Gymnase St Leu)	**Dimanche 0h45**	4h30	Dimanche 7h
Km 93 (Bifurcation)	**3h15**		Dimanche 11h20
Km 95 (Taverny)	**3h25**	9h	Dimanche 11h30
Km 107 (Chauvry)	**5h**	10h45	Dimanche 14h
Arrivée	**7h**	13h15	Dimanche 16h30

75kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	**Samedi 16h30**	16h30	
Km 30 (Taverny)	**19h20**	21h30	Samedi 22h30
Km 53 Chauvry	21h10	Dimanche 1h15	Dimanche 2h30
Km 59 (Route du Faite)	**22h40**	Dimanche 2h15	Dimanche 3h45
Arrivée	**Dimanche 0h30**	Dimanche 5h	Dimanche 8h

45kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	**Dimanche 8h30**	8h30	
Km 19 (Bifurcation)	**10h**		Dimanche 11h20
Km 20 (Taverny)	**10h10**	11h15	Dimanche 11h30
Km 33 (Chauvry)	**11h05**	12h45	Dimanche 14h
Arrivée	**12h40**	15h15	Dimanche 16h30

20kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	**Dimanche 10h**	10h	
Km 13 (ravitaillement)	10h45	11h20	Dimanche 12h10
Arrivée	**11h30**	12h30	Dimanche 14h

10kms	Premiers passages	Milieu Peloton	Barrière horaire
Départ	**Dimanche 14h**	14h	
Arrivée	**14h45**	15h20	Dimanche 16h30

Au-delà des barrières horaires, chaque coureur se verra retirer son dossard et sa puce. La sécurité ne sera alors plus assurée par l'organisation.

Dossards

Le retrait des dossards se fera :

- Le samedi **28 novembre 2026** au Décathlon d'Herblay de 10h à 18h pour toutes les courses
- Le Samedi **5 décembre 2026** au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
    - De 10h à 19h pour tous
- Le Dimanche **6 décembre 2026** au gymnase « Les Dourdains » Place Foch à Saint Leu la Forêt (95)
    - De 7h à 7h30 pour le 45Kms
    - De 7h à 9h pour le 20Kms
    - De 11h à 13h pour le 10Kms

ATTENTION : Pour chaque course les dossards devront être retirés au moins 1h avant le départ de la course Les dossards seront remis en mains propres sur présentation d'une pièce d'identité.

En cas de retrait de dossards pour un tiers. Se munir de la photocopie d'une pièce d'identité du coureur ainsi que d'une lettre autorisant le retrait.

Se munir d'épingles à nourrice.

Matériel obligatoire et recommandé

Pour des raisons de sécurité, l'organisation impose une liste de matériel obligatoire que chaque participant doit avoir avec lui pendant toute la durée de l'épreuve. Des contrôles inopinés pourront être effectués pendant la course.

- **L'absence totale ou partielle du matériel obligatoire** entrainera automatiquement une disqualification.
- **Le matériel recommandé** : Bien que non contrôlé, ce matériel est fortement conseillé pour la sécurité et le confort des coureurs. Le non-port de ce matériel reste de la responsabilité exclusive du participant.
- Chaque concurrent s'engage, en validant son inscription, à :
    - Connaître la liste du matériel obligatoire et recommandé, publiée par l'organisation.
    - Transporter et utiliser ce matériel en cas de nécessité.
    - ***Assumer les risques liés à l'absence de matériel recommandé.***

- **ATTENTION : Une montre GPS est obligatoire pour tous les coureurs jouant un classement. Les traces seront systématiquement contrôlées sur la ligne d'arrivée avant de valider un résultat. Les traces des 10 premiers de chaque course pourront également être contrôlées.**

- Pour le 120Kms, 75Kms :
    - **Matériel OBLIGATOIRE**
        - 1 Lampe Frontale **avec piles ou batteries de rechange (en l'absence de modularité de la batterie, une 2eme frontale sera obligatoire) – Il en est de votre responsabilité de connaître l'autonomie de votre frontale. Prévoyez 50% de durée en moins en cas de température inférieure à 5 degrés.**
        - Veste de pluie à capuche (avec une imperméabilité d'au moins 10.000 schmerbers). ***Un coupe-vent ne peut remplacer cette veste.***
        - Couverture de survie
        - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
        - Gobelet
        - Téléphone portable chargé avec le numéro des secours enregistré.
        - Tour de cou

    - **Matériel Recommandé**
        - Assiette ou contenant pour ravitaillement chaud ***(aucun contenant ne sera disponible au ravitaillement)***
        - 2eme frontale avec piles ou batterie de rechange
        - Hauts : Première couche manche longue
        - Collant long
        - Gants
        - Bonnets ou tour de cou (la tête doit pouvoir être entièrement couverte)

- Pour le 45Kms :
    - **Matériel OBLIGATOIRE**
        - Veste de pluie à capuche (avec une imperméabilité d'au moins 10.000 schmerbers). ***Un coupe-vent ne peut remplacer cette veste.***
        - Couverture de survie
        - Gobelet
        - Téléphone portable chargé avec le numéro des secours enregistré.
        - Tour de cou

    - **Matériel Recommandé**
        - Assiette ou contenant pour ravitaillement chaud ***(aucun contenant ne sera disponible au ravitaillement)***
        - Réserve d'eau et Réserve alimentaire

- Pour le 20Kms :
  - **Matériel OBLIGATOIRE**
    - Gobelet
  - **Matériel Recommandé**
    - Téléphone portable (chargé)
    - Couverture de survie
    - Réserve d'eau et Réserve alimentaire
    - Un portable chargé est préconisé pour tous.
    - Veste de pluie à capuche (avec une imperméabilité d'au moins 10.000 schmerbers).

Consigne

Une **consigne** sera disponible au gymnase de départ et d'arrivée à St Leu.

Pour les coureurs des 120Kms et 75Kms, un sac de délestage pourra être positionné au ravitaillement de Taverny (Km30 et Km 95). Les sacs seront à déposer à la consigne de St Leu avant 15h le samedi 5 décembre et seront acheminés par l'organisation sur le site de Taverny.

TOUS les sacs devront être étiquetés clairement avec les Noms Prénoms et Numéro de Dossard du coureur.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte de sacs ou de matériel.

Les sacs positionnés à Taverny seront réacheminés à St Leu par l'organisation à partir de 14h

Classement

Le **lundi 07 décembre 2026**, le classement définitif pourra être consulté sur le site des 40 bosses dès 13h à l'adresser : https://les40bosses.fr

ATTENTION : Une montre GPS est obligatoire pour tous les coureurs jouant un classement. Les traces seront systématiquement contrôlées sur la ligne d'arrivée avant de valider un résultat. Les traces des 10 premiers de chaque course pourront également être contrôlées.

Assistance et Pacer

Une assistance personnelle est possible exclusivement sur les points de ravitaillement de la course :

- Base de vie Taverny (Ecole Pasteur, 90, rue Gabriel Péri – 95150 TAVERNY)

  Uniquement à l'exterieur. L'intérieur de l'école est exclusivement réservé aux coureurs.

- Route du Faite (Parking du faite, 49.042025, 2.262868)

- Gymnase de St Leu (pour les coureurs du 120kms).

  La zone sanctuarisée à l'intérieur du gymnase, délimitée par des barrières, est reservée exclusivement aux coureurs du 120km.

Si une assistance est constatée sur d'autres endroits, le coureur sera disqualifié.

Toute assistance professionnelle (médecin ou autre profession médicale ou paramédicale…) est strictement interdite.

Le poste de ravitaillement est strictement réservé aux coureurs. Il est interdit de se faire accompagner ou d'accepter d'être accompagné pendant tout ou partie de la course par une personne non inscrite (pacer), sous peine de disqualification.

Mise hors course

Au cours de l'épreuve, tout concurrent sera considéré « hors course » s'il ne respecte pas volontairement le tracé du parcours, s'il affiche un comportement déloyal ou dangereux ou s'il ne dispose pas du matériel obligatoire lors d'un contrôle.

Tout coureur pris en train de jeter des détritus sur le parcours sera automatiquement disqualifié. Des poubelles seront disposées au point de ravitaillement et aucune dépose de déchets ne sera acceptée en dehors de ces zones.

Assurance

Responsabilité civile : les organisateurs sont couverts par une police d'assurance auprès de ALLIANZ.

L'organisateur recommande très fortement à chaque participant de souscrire personnellement une assurance de type "individuelle-accident" couvrant les dommages corporels auxquels les participants peuvent se trouver exposés à l'occasion de l'événement, en l'absence de tiers responsable.

L'organisateur invite ainsi chaque participant à vérifier auprès de sa compagnie d'assurance (et/ou, s'il est licencié, auprès de la compagnie d'assurance de la Fédération auprès de laquelle il détient cette licence) s'il bénéficie d'une couverture adaptée susceptible d'être actionnée en cas d'accident corporel se produisant au cours de l'événement. L'organisateur invite en outre chaque participant à souscrire, s'il l'estime nécessaire, des garanties complémentaires, afin de bénéficier d'une meilleure indemnisation en cas d'accident.

Pour rappel, une assurance individuelle accident inclut généralement la prise en charge des frais médicaux, une indemnisation en cas d'invalidité ou de décès, ou encore la prise en charge des frais de recherche, de secours et de rapatriement. Il est rappelé par ailleurs que l'indemnisation au titre d'une « individuelle-accident » est définie sur une base forfaitaire, de sorte que les garanties souscrites ne couvrent pas nécessairement l'intégralité du préjudice subi.

Recommandations importantes

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accidents provoqués par une déficience physique immédiate ou future du coureur ainsi que pour tout vol pouvant survenir le jour de la course.

Du fait de la difficulté du parcours, le temps d'intervention des secours pourra varier selon la possibilité d'accès au lieu de l'accident.

En conséquence, il ne pourra y avoir aucun recours contre l'organisation ou l'organisme assurant les secours.

Les participants doivent s'assurer avant le départ que leur état de santé les autorise à participer à cette course.

Attention les parcours proposés sont exigeants et sont réservés aux coureurs expérimentés.

L'organisation appliquera strictement les restrictions sanitaires gouvernementales en vigueur au moment de la course (pass sanitaire ou vaccinal, port du masque...) et communiquera ces règles à chaque participant par mail et via les réseaux sociaux

Les coureurs doivent fournir une attestation PPS (Parcours Prévention Santé) datant de moins de 1 an au jour de la course. Cette attestation délivrée par la Fédération Française d'Athlétisme remplace le certificat médical (https://pps.athle.fr/).

Droit à l'image

Tout coureur autorise expressément les organisateurs des 40 bosses à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de sa participation à cette course, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires ; et ce dans le monde entier, pour une durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Engagement

Toute personne s'inscrivant à la course s'engage à avoir pris connaissance et à respecter le règlement intérieur ci-dessus.

Le règlement pouvant évoluer à tout moment jusqu'au jour de l'épreuve les coureurs doivent le consulter régulièrement.

Evolution du Règlement

Version	Date de publication	Paragraphe modifié	Motif
V1	20 mars 2026	Version initiale	
V2	30 mars 2026	Annulation	Evolution des conditions de remboursements
V3	03 septembre 2026	Recommandations importantes	Correction sur les documents à fournir : PPS et pas certificat médical
V4	13 septembre 2026	Annulation / Horaires	Mise à jour de la date d'annulation sans assurance Mise à jour des position de ravitaillements et temps de passage